

# ûrdhva prasrita pâdâsana ( UPP)

## Une conduite de posture proposée par Isa

Type de posture : étirement

Point de départ :

Dos bien plat, genoux pliés contre la poitrine, bassin posé dans le sol, mains sur les genoux.  
Posez bien la totalité de la colonne dans le sol ; gardez le bassin bien posé dans le sol et sentez les hanches se détendre dans le sol.

Que ressentez-vous ?

Êtes-vous détendu, la position est-elle confortable ?

Ajustez la posture si vous ressentez des tensions dans le dos<sup>1</sup>, n'essayez pas d'avoir les jambes trop près du buste.

N'oubliez de respirer profondément .

On peut ressentir un massage de la respiration sur les organes.

Vinyâsa :

En inspirant, montez les jambes perpendiculaires au sol à la verticale du bassin, genoux alignés au-dessus du bassin, jambes serrées, pieds flex ou pointes des pieds vers le plafond. Les mains sont posées sur les genoux.

On essaie de chercher l'étirement de la chaîne arrière en restant dans l'alignement des hanches, des genoux et des pieds.

Cherchez à rester dans un bon alignement des jambes à la verticale des hanches, sans aller plus loin que l'angle de 90°. Les jambes ne doivent pas trembler ou vibrer, si c'est le cas vous êtes peut-être allé trop loin.

Important de ne pas cambrer le dos en montant les jambes, serrez les abdos en les plaquant dans le sol pour protéger le bas du dos. Poussez le bassin dans le sol ; poussez l'arrière de la tête dans le sol.

En expirant, pliez les genoux et descendez lentement les jambes pour les replacer contre le buste, mains sur les genoux.

Garder le dos bien plaqué au sol en redescendant pour bien protéger le bas du dos .

Sentir les poumons se vider et le thorax se détendre dans le sol en prenant toute la largeur, comme si vous étendiez vos poumons (un peu comme du linge que l'on lisse en le suspendant)

Rechercher de la fluidité dans le mouvement en dynamique porté par le souffle, comme une vague qui part et repart .

Variante de bras :

On peut monter les bras derrière la tête à l'inspiration et les redescendre le long du corps à l'expiration. A ce moment, les bras accompagnent tout le mouvement d'étirement du corps.

---

<sup>1</sup> Note d'Anoula : apanâsana est l'une des seules postures où les gens n'ont pas mal même en cas de lombalgie ; l'une des dernières qu'il soit possible de pratiquer en cas de problèmes de douleurs au dos.

Que ressentez-vous après 3 mouvements en dynamique ?

Comment est le souffle ? Plus long ? Plus court ? Quelle est la différence à l'inspiration ou à l'expiration ? Y a-t-il des différences ?

A la fin d'une série de quelques répétitions ?

Quelle est l'ambiance générale intérieure ? Plus calme ? Plus détendu ?

Quelle est le ressenti globale dans le corps, dans le souffle, au niveau énergétique ?